



WWF®

RECIPE

CYMRU

2011

Pan-fried salmon and curried mussels - Serves 4 (Bryn Williams)

Ingredients

- 4 x 120g pieces of salmon
- 1kg mussels, (cooked)
- 225ml white wine
- 50g butter
- 1 onion (diced)
- 1 celery stick (diced)
- 1 med carrot (diced)
- 100g potatoes (diced)
- 1 tsp medium curry powder
- 150ml mussel juice
- 150ml double cream
- 450g
- 1 bunch of chives

Method

- 1 To cook the salmon: Season the salmon with salt and pepper and cook in a non-stick frying pan, skin-side down. Place in an oven for 3-4 minutes.
- 2 In a saucepan, melt the butter, and then sweat the onion, carrot, celery until soft. Stir in the curry powder, and then cook gently for a few minutes.
- 3 Add the cooking liquor from the mussels stir well and simmer for 1 minute.
- 4 Stir in the cream, bring back to the boil and add potatoes then add mussels to warm them through.
- 5 Finally, just before serving, add the chives season with salt, pepper and lemon juice.
- 6 To serve place the curried mussels in a large bowl the place the salmon on top.

FACT

Mussels have been cultivated for almost 800 years in Europe, and have been used as a food source for more than 2,000 years.



© Richard Langdon / Naturepl.com

WE SAY...

The Menai Strait is the first MSC certified mussel fishery in Wales. Currently exported to the Netherlands, Belgium and France; we hope that in the future these will be available for sale in the UK.



Bryn Williams



Hailing from Denbigh in North Wales, Bryn Williams has worked under Marco Pierre White and Michel Roux before opening Odette's restaurant, Primrosehill in London where he is now Chef Patron. www.odettesprimrosehill.com



WWF

RYSÂIT

CYMRU

2011

MEDD WWF...

Afon Menai yw'r bysgodfa cregyn gleision gyntaf yng Nghymru a gymeradwyir gan yr MSC. Ar hyn o bryd maent yn cael eu hallforio i'r Iseldiroedd, Gwlad Belg a Ffrainc: gobethiwn y bydd y rhain ar werth yn y Deyrnas Unedig yn y dyfodol.



Eog o'r badell a chregyn gleision mewn cyri - Digon i 4 (Bryn Williams)

Cynhwysion

- 4 darn o eog 120g
- 1kg o gregyn gleision (wedi'u coginio)
- 225ml o win gwyn
- 50g o fenyn
- 1 nionyn / winwsyn (wedi'i dorri'n giwbiau)
- 1 helogan (wedi'i thorri'n giwbiau)
- 1 foronen ganolig (wedi'i thorri'n giwbiau)
- 100g o datws (wedi'u torri'n giwbiau)
- 1 llwy de o bowdr cyri canolig
- 150ml o hylif cregyn gleision
- 150ml o hufen dwbl
- 1 dyrmaid o gennin syfi

Dull

- 1 I goginio'r eog: Sesnwch yr eog gyda phupur a halen a'i goginio mewn padell ffrio anlynol gyda'r ochr â'r croen ben i lawr. Rhowch mewn ffwrn am 3-4 munud.
- 2 Mewn sosban, toddwch y menyn ac yna ffrwch y nionyn/winsyn, y foronen a'r helogan yn ysgafn hyd nes eu bod yn feddal. Trowch y powdr cyri i mewn, yna coginio'r cyfan ar wres isel am ychydig o funudau.
- 3 Ychwanegwch yr hylif o goginio'r cregyn gleision, trowch y cyfan yn dda a'i fudferwi am 1 munud.
- 4 Trowch yr hufen i mewn, codwch y cyfan yn ôl i'r berw ac ychwanegu'r tatws ac yna ychwanegu'r cregyn gleision i'w cynhesu.
- 5 Yn olaf, yn union cyn ei weini, ychwanegwch y cennin syfi a sesnwch gyda phupur, halen a sudd lemwn.
- 6 I'w weini rhowch y cregyn gleision mewn cyri mewn powlen fawr a rhowch yr eog ar eu pen.

Mae cregyn gleision wedi cael eu hamaethu ers bron 800 o flynyddoedd yn Ewrop, ac yn cael eu defnyddio fel fflynhonnell bwyd ers mwy na 2,000 o flynyddoedd.

FFAITH



Bryn Williams



Mae Bryn Williams, sydd o Ddinbych yn wreiddiol, wedi gweithio o dan Marco Pierre White a Michel Roux cyn agor bwyty Odette's, Primrose Hill yn Llundain, lle mae bellach yn Chef Patron.
www.odettesprimrosehill.com